

## อาหารบำรุงน้ำนมสำหรับคุณแม่หลังคลอด

พืช	สารอาหาร	สรรพคุณ	เมนูแนะนำ
หัวปลี	แคลเซียมสูง โปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินอี เบตาแคโรทีน	แก้โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้ บำรุงเลือด ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม	แกงเลียงหัวปลี ยำหัวปลี ลวกน้ำพริก ทอดมันหัวปลี หัวปลีชุบแป้งทอด
จิง	โปรตีน ไขมัน แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 คาร์โบไฮเดรต	ช่วยขับลมแก้คลื่นไส้ ช่วยย่อยไขมัน ลดการบีบตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง ขับเหงื่อ เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ทำให้น้ำนมไหลได้ดี	โจ๊กไก่ใส่จิง หมูสับผัดจิง มันหรือถั่วเขียวหรือบัวลอยต้มน้ำจิง น้ำจิงชงดื่ม
มะละกอ	ธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง ฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี ซี และเส้นใยอาหารสูง	ช่วยขับน้ำนม บำรุงเลือด บำรุงกระดูก สายตา ป้องกันโรคลึกลับดัดเปิด	ทานแบบสุกแทนของหวาน หรือนำแบบดิบไปแกงส้ม
ฟักทอง	วิตามินเอ บี ซี ฟอสฟอรัส เบตาแคโรทีน	ช่วยขับน้ำนม ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง	ฟักทองผัดไข่ แกงเลียง ฟักทองนึ่ง ทานเปล่าๆ จิ้มน้ำพริกหรือใส่ในสลัด แกงบวดฟักทอง ชูบฟักทอง
กุยช่าย	แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก คาร์โบไฮเดรต เบตาแคโรทีน วิตามินซี	ช่วยขับน้ำนม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม	ผัดไทยใส่ใบกุยช่าย หรือนำไปสดกินแกงส้มอาหารอื่นๆ
ตำลึง	โปรตีน มีวิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 บี 3 วิตามินซี แคลเซียมเหล็ก เส้นใยอาหารในปริมาณมาก	ช่วยบำรุงน้ำนม เลือด กระดูก สายตา เส้นผมและระบบประสาท	ต้มจืดตำลึง แกงเลียงตำลึง ตำลึงผัดน้ำมันหอย
ใบกระเพรา	ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส เส้นใยอาหารสูง	ความร้อนจากใบกระเพราช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้น แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ หัวดี คลื่นไส้ อาเจียน	แกงเลียงใส่ใบกระเพรา ผัดกระเพรา แกงป่า ผัดผัดต่างๆ
ใบแมงลัก	ธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินเอและวิตามินซีสูง	มีรสหอมร้อน ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ช่วยขับลม ขับเหงื่อ	แกงเลียง ใส่ขมนเงินน้ำยา หรือใส่แกงป่าต่างๆ
พริกไทย	น้ำมันหอมระเหย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต	มีรสร้อน ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ช่วยขับลม ขับเหงื่อ	แกงเลียง แกงจืด ผัดต่างๆ
มะรุม	วิตามินซีสูง แคลเซียมสูง วิตามินเอสูง โปแทสเซียมสูง โปรตีนสูง	โดยแคลเซียมเข้าไปเสริมกระดูกของแม่ ใบและดอกช่วยในการขับน้ำนม	แกงส้มดอกมะรุม